



## Ausschreibung und Fortbildung „Fitness und Gesundheit „ (8 UE)

Termin: Sonntag 04. Oktober 09:00-17:00 Uhr  
Ort: 83627 Schulturnhalle **Oberwarngau Schulweg 14**  
(in der Nähe Kirche, Gemeinde, Eisdielen, Gasthof  
- Post), Parkplätze sind vorhanden  
Veranstalter: BTV Turnbezirk Oberbayern  
Inhalte: vormittags: Bewegte Wirbelsäule (4 UE)

Neue Ideen für das Haltungs- und Bewegungstraining durch die Integration sensomotorischer Trainingsmethoden und Dreidimensionaler Übungen. Lerne an 2 Stundenbildern den methodischen Aufbau eines ganzheitlichen Rückentrainings kennen, wobei der Schwerpunkt einmal auf Kraft und einmal auf Beweglichkeit gesetzt wird.

nachmittags: Bodyweight Training (4UE)

Funktionales Training mit dem eigenen Körpergewicht – es wechseln sich der theoretische Teil mit vielen Basisübungen ab, mit fertigen Übungskombinationen, die sofort in der Praxis angewendet werden können.

Referentinnen: Ines Lederle, Sonja Grimm

Meldung an: Margit Schuller- Langscheid,  
[margit.schuller-langscheid@t-online.de](mailto:margit.schuller-langscheid@t-online.de)

Meldegebühr: € 45,00 mit LZV für BTV Mitglieder  
50% mehr für Nicht -Mitglieder

Einzuzahlen auf Bankverbindung  
VR-Bank Taufkirchen-Dorfen  
IBAN: DE89701695660506467300  
**Name-Verein-Lehrgangsangabe**

LVZ der Lizenzen:

- Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Turnen-Fitness-Gesundheit)
- Trainer C Breitensport Fitness und Gesundheit (neu ab 2018)
- Übungsleiter B Profil Erwachsene/Ältere, Schwerpunkt: Ältere (früher: Sport für Ältere)
- Übungsleiter B Sport in der Prävention
- BLSV-Übungsleiter C Profil Kinder/Jugendliche und Erwachsene/Ältere

Meldeschluss: Sonntag, 27. September mind. 10 TN

Mitzubringen sind: jeder TN bitte die eigene Matte mitbringen, Kleingerät  
1 Paar Togu-Brasils (kann auch gestellt werden), Hallenschuhe,  
Mundschutz?

### Turnbezirk Oberbayern im BTV

Geschäftsstelle:  
Kugelfang 6a - D-84405 Dorfen

Internet: [turnbezirk-oberbayern.de](http://turnbezirk-oberbayern.de)

E-Mail: [klaus.obb@gmx.de](mailto:klaus.obb@gmx.de)  
Tel.: 08081/1664

#### 1. Vorsitzender: Klaus Kellner

Stellvertreter:  
Günter Fleischhauer  
Günther Kretschmer  
Susanne Brandl  
Kerstin Hertel

Lehre u. Bildung:  
Desirée Helget

Bezirksjugendwarte:  
Sergio Ribeiro  
Marina Helget

Jugendturnen:  
Christoph Strass  
Katrin Engelniederhammer

Gerätturnen:  
Ludwig Bayer  
Manuela Peischl

Kampfrichter Gerätturnen m.:

Kampfrichter Gerätturnen w.:

Dagmar Sedlak

Rhythmische Sportgymnastik:  
Dr. Monika Mühlbauer

Rhönradturnen:  
Eveline Heck

Fitness u. Gesundheitssport:  
Margit Schuller-Langscheid

Aerobic und Tanz:  
Evi Frohnwieser

Orientierungslauf:  
Roger Ebert

Web Master  
Detlef Schuler

Bankverbindung  
VR-Bank Taufkirchen-Dorfen  
BLZ 701 695 66  
Kto.: 10 64 11 81 9

Steuernummer:  
143/211/10666  
BIC: GENODEF1TAV  
IBAN: DE26701695660106411819